DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok I. **Nr. 6.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Gimnastyka dziewcząt.

Ćwiczenia wywijadłem trzcinowem.

Edmund Cenar.

Wywijadło trzcinowe ma w gimnastyce dziewcząt rozległe zastosowanie. Bez ćwiczeń wywijadłem trzcinowem nie jest gimnastyka żeńska zupełną. Ćwiczenia te, należąc do grupy skoków, rozwijają zręczność i wdzięk a że wymagają wiele poskoków drobnych, są ze względów fizyologicznych i hygienicznych wielce odpowiedniem ćwiczeniem dla dziewcząt.

Wywijadło trzcinowe stosuje się do wzrostu ćwiczącego się. Fig. 1. przedstawia w jaki sposób dostosowuje się długość wywijadła. Trzymając wywijadło za oba końce, uginamy ramiona w łokciach do kąta prostego (łokcie przy tułowiu), wywijadło zaś zwieszamy pionowo w dół. Jeżeli wywijadło łukiem swoim dotyka stopy w wysokości kostki, wtedy długość jego jest dobra — jeżeli zaś sięga niżej lub wyżej — natenczas jest albo za długie albo za krótkie. Wywijadło sporządza się z trzciny $^{3}/_{4}$ *cm* grubej, na końcach osadza się drewniane gałki o średnicy 4 *cm*.



Fig. 1.

Ćwiczenia wywijadłem trzcinowem polegają na przekraczaniu lub przeskakiwaniu krążącego wywijadła, które z pewnym zamachem pod własne nogi wywijamy.

Zamachy te, które nazywamy »kołami« — wykonywamy w czasie wznoszenia nogi lub lotu i to w następujące sposoby:

Z postawy zasadnej (Fig. 2.).



Fig. 2.



Fig. 3 *a* i *b*.

Koło wprzód: jeżeli wywijadło puszczamy z góry kołem wprzód w dół, a tyłem wznosimy do pierwotnego położenia (Fig. 3 *a*).

Koło wstecz: jeżeli wywijadło puszczamy z góry wstecz w dół, a przodem wznosimy do pierwotnego położenia (Fig. 3 *b*).

Koło wprzód ze skrzyżowaniem ramion: jeżeli ramiona przed sobą szybko skrzyżujemy, puszczamy wywijadło z góry kołem wprzód w dół, a tyłem wznosimy do góry i szybko ramiona odkrzyżowujemy (Fig. 4.).



Fig. 4.



Fig. 5.

Koło w lewo (prawo): jeżeli ramiona szybko skrzyżujemy przy lewem (pr.) biodrze (lewe ramię nad prawem), puszczamy wywijadło z góry kołem w lewo (pr.) a drugą stroną wznosimy do góry i szybko odkrzyżowawszy ramiona, wracamy do pierwotnej postawy (Fig. 5.).

Koło prawo- (l.) rącz (wprzód — wstecz — w prawo — lewo): jeżeli końce wywijadła ujmiemy w jedną rękę i puszczamy zamachem pod nogi (Fig. 6.).



Fig. 6.

Koło podwójne wprzód (wstecz): jeżeli w czasie lotu wykonamy wywijadłem dwa koła szybko po sobie.

Koła wprzód i wstecz wykonywamy w ten sposób, że łokcie trzymamy przy tułowiu a przedramiona rozchylamy na zewnątrz, gałki wywijadła trzymamy lekko między kciukiem a palcem wskazującym, dłonie zwrócone w górę, gra palców podobna do gry przy ćwiczeniach maczugami, rama wywijadła ustawiona równolegle do osi szerokości piersi.

Koła wprzód i wstecz przy ramionach skrzyżowanych wykonywamy w ten sposób, że pięście staramy się jak najbardziej na zewnątrz do bioder zbliżyć, zresztą staramy się zachować o ile to dozwala układ ramion te same prawidła, jak przy zwykłem kole, rama wywijadła ustawiona równolegle do osi szerokości piersi.

Koła w lewo (prawo) wykonywamy w ten sposób, że ram. krzyżujemy przy lewem (pr.) biodrze tak, aby lewe (pr.) leżało na górze na prawem, pięści silnie na zewnątrz, wywijadło ramą swoją przecina prostopadle oś szerokości piersi.

Ćwiczenia wstępne.

Ustawienie: Kolumna ćwiczebna, postawa zasadna (Fig. 2.).

Wćwiczanie zamachów (kół).

I.

1. Zamach wprzód w dół (Fig. 2 *a*).
2. ,, ,, do góry.

---

1. Zamach wstecz w dół (Fig. 2 *b*).
2. ,, ,, do góry.

---

1. Zamach wprzód w dół.
2. ,, wstecz w dół (ponad głowę).

Uwaga. Zamachy te mają na celu przyzwyczajenie ćwiczącą do prawidłowego: trzymania łokci i przedramion, wyćwiczenia ułożeniu ręki i gry palców.

II.

1. Ramiona skrzyżnie w lewo (lewe nad prawem) (pr.).
2. Zamach wprzód w dół.
3. ,, ,, w górę.
4. Ramiona odkrzyżuj.

---

1. Ramiona skrzyżnie w prawo (prawe nad lewem) (l.).
2. Zamach wstecz w dół.
3. ,, ,, w górę.
4. Ramiona odkrzyżuj.

---

1. Ramiona skrzyżnie do lewego biodra (pr.).
2. Zamach w lewo w dół.
3. ,, ,, w górę.
4. Ramiona odkrzyżuj.

Te same ruchy ściągnąć w 2 takty:
1. Ramiona skrzyżnie w lewo + zamach wprzód w dół.
2. Zamach wprzód w górę + ramiona odkrzyżuj.

---

1. Ram. skrzyżnie w prawo (l.) + zamach wstecz w dół.
2. Zamach wstecz w górę + ramiona odkrzyżuj.

---

*

1. Ramiona skrzyżnie do lewego (pr.) biodra + zamach w lewo w dół.
2. Zamach w lewo w górę + ramiona odkrzyżuj.

III.

(Zamach wywijadłem pod nogę).

1. Lewa noga wprzód + zamach wywijadłem wprzód w dół.
2. Noga do postawy + ,, ,, w górę.
3. Prawa noga wprzód + ,, ,, wprzód w dół.
4. Noga do postawy + ,, ,, w górę.

---

1. Lewa noga wstecz + zamach wywijadłem wstecz w dół.
2. Noga do postawy + ,, ,, ,, do góry.
3. Prawa noga wstecz + ,, ,, ,, w dół.
4. Noga do postawy + ,, ,, ,, do góry.

---

1. Ramiona skrzyżuj przed sobą w lewo (lewa nad prawem).
2. Lewa noga wprzód + zamach wywijadłem wprzód w dół.
3. Noga do postawy + ,, ,, w górę.
4. Ramiona odkrzyżuj.
5. Ramiona skrzyżuj przed sobą w prawo (prawe nad lewem).
6. Prawa noga wprzód + zamach wywijadłem wprzód w dół.
7. Noga do postawy + ,, ,, w górę.
8. Ramiona odkrzyżuj.

---

1. Ramiona skrzyżuj przed sobą w lewo (lewe nad prawem).
2. Lewa noga wstecz + zamach wywijadłem wstecz w dół.
3. Noga do postawy + ,, ,, ,, do góry.
4. Ramiona odkrzyżuj.
5. Ramiona skrzyżuj przed sobą w prawo (prawe nad lewem).
6. Prawa noga wstecz + zamach wywijadłem wstecz w dół.
7. Noga do postawy + ,, ,, ,, do góry.
8. Ramiona odkrzyżuj.

---

1. Ramiona skrzyżuj na lewem biodrze (lewe nad prawem).
2. Lewa noga w bok + zamach wywijadłem w lewo w dół.
3. Noga do postawy + ,, ,, ,, w górę.
4. Ramiona odkrzyżuj.
5. Ramiona skrzyżuj na prawem biodrze (prawe nad lewem).
6. Prawa noga w bok + zamach wywijadłem w prawo w dół.
7. Noga do postawy + ,, ,, ,, w górę.
8. Ramiona odkrzyżuj.

Te same ruchy ściągnąć w 4 takty.

Wćwiczanie skoku. (Postawa jak Fig. 2.). 1. Napon; 2. kucznij; 3. poskok z powrotem do kuczki (bez koła wywijadłem); 4. napon; 5. postawa zasadna.

(C. d. n.).

Woltyże na koniu wszerz.

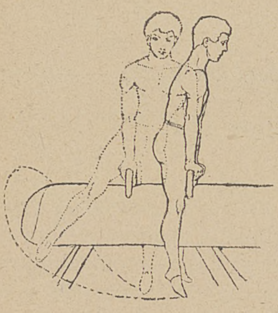
Napisał ANTONI DURSKI.

(Ciąg dalszy).

δ) Z różnych podporów pobok — do podporu równoważnego poprzek przodem (lub tyłem),

wykonywamy również przemachy okroczne.

Np.: Z podporu przodem: przemach okroczny prawą wprzód do podporu równoważnego poprzek przodem (ryc. 18.): ćwiczący przenosi prawą nogę wyprostowaną ponad tylny łęk, obraca się równocześnie w lewo, dochwytuje prawą ręką za przedni łęk i unosi się w podporze równoważnym poprzek przodem. Jeśli ćwiczący wróci tą samą drogą, to wykona: z podporu równoważnego poprzek przodem przemach okroczny, prawą wstecz do podporu pobok przodem.



Ryc. 18.

Powyższe przemachy możemy też wykonać z postawy przed koniem i z rozbiegu.

ε) Przemachy złożone

(kombinacye).

Przemachy złożone składają się z dwóch lub więcej przemachów prostych łącznie bez przerwy po sobie wykonanych. Przemachy proste łączymy posobnie, bądź dążąc dalej w tym samym kierunku, bądź w przeciwnym.

Kombinacye przemachów łatwo ćwiczący sam wysnuje. Ćwiczący wykona np.: z podporu przodem przemach prawą wprzód do podporu równoważnego w prawo w środku rąk, poczem łączy z nim wszelkie przemachy wykonalne z tego ostatniego podporu.

Przemachy złożone, dążące nieprzerwanie w tym samym kierunku nabierają cechy przemachów prostych. Np.: ćwiczący wykonywa »z podporu równoważnego w prawo w środku rąk« przemach lewą wprzód — do »podporu równoważnego tyłem w lewo«, poczem w dalszym ciągu bez przerwy, przemach lewą wprzód (z obrotem) do »podporu równoważnego w lewo w środku rąk« (prawa ręka na tylnym łęku, lewa na grzbiecie konia). Oba te przemachy zlewają się w jedną całość.

Niektóre przemachy może ćwiczący łączyć równocześnie z obrotami. Np.: ćwiczący wykonywa z podporu przodem przemach prawą

wprzód do podporu równoważnego w prawo w środku rąk, równocześnie pół obrót w lewo (wraz ze zmianą chwytu rąk) do podporu równoważnego w lewo w środku rąk, poczem łącznie przemach prawą wprzód do podporu tyłem.

Inny przykład: ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach prawą wstecz (do podporu równoważnego w lewo w środku rąk), równocześnie pół obrót w prawo (ze zmianą chwytu rąk) do podporu równoważnego w prawo w środku rąk, poczem przemach prawą wstecz do podporu przodem.

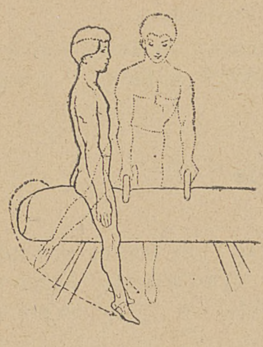
Przemachy do podporu przodem lub do podporu tyłem może ćwiczący zakończyć zeskokiem, łącząc z nim zwyczajnie ćwierć lub pół obrót w locie przed doskokiem na ziemię.

c) *Wsiady.*

Jeśli ćwiczący zakończy przemach siadem na koniu — wykona wsiad.

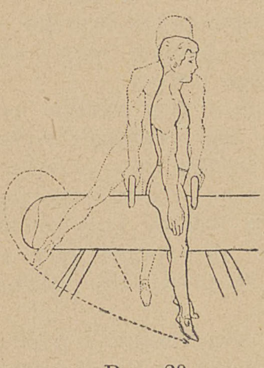
α) Z podporu przodem
(na obu łękach).

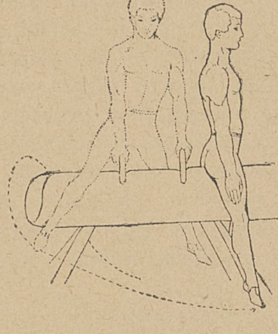
1. Wsiad okroczny prawą wprzód na grzbiet (ryc. 19.): ćwiczący z podporu (z postawy — z rozbiegu) wykonywa prawą nogą przemach okroczny wprzód, równocześnie obraca się w lewo i opuszcza się do siadu rozkrokiem (poprzek) na grzbiet konia, przyczem przykłada oba uda do obu boków konia, wygina miernie krzyże w łuk, ramiona wyprostowane zwiesza w dół, nogi prostuje, palce stóp w dół kieruje.


Ryc. 19.

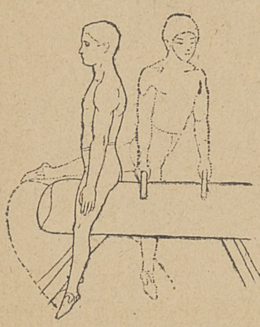
2. Wsiad prawą wprzód do siodła (ryc. 20.): ćwiczący wykonywa przemach prawą wprzód po pod prawą rękę (puszczając ją) po nad tylny łęk do siadu rozkrokiem poprzek w siodle.

3. Wsiad prawą wprzód na kark (ryc. 21.): ćwiczący wykonywa (najłatwiej z rozbiegu) — wznosząc tułów wysoko i odtrącając się silnie rękami od łęków — przemach prawą wprzód, po pod obie ręce, po nad oba łęki, do siadu rozkrokiem poprzek na karku konia.

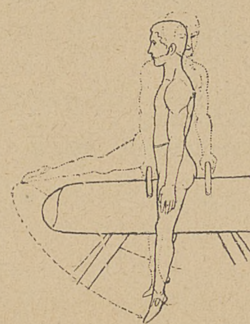

Ryc. 20.


Ryc. 21.

4. Wsiad okroczny lewą wstecz na grzbiet (ryc. 22.): ćwiczący wykonywa przemach okroczny lewą nogą wstecz, odtrąca się rękami od łęków, obraca się w lewo i dosiada rozkrocznie na grzbiet konia (bacząc, by już przy wykonywaniu przemachu przyłożył prawe udo do grzbietu konia).



Ryc. 22.



Ryc. 23.

5. Wsiad lewą wstecz do siodła (ryc. 23.): ćwiczący wykonywa przemach lewą wstecz (podobnie, jak przy poprzednim wsiadzie) po nad tylny łęk, do siadu rozkrokiem w siodle.

(C. d. n.).

Metoda szwedzka.

Plany ćwiczebne

do gimnastyki młodzieży sokolej.

(Ćwiczeniami kieruje jeden nauczyciel).

(Ciąg dalszy)

VII. Osnowa.

I. *a)* Napon w post. wykrocznej — wytrzymaj — rzut ramion w górę;
b) nogę skurcz + rzuć wstecz + opuść;
c) wypad w bok.

II. Skłon napięty — w post. wykrocznej — skłon wprzód.

III. Przeploty na kratach.
a) przeplot pionowy w lewo;
b) ,, ,, w prawo.

IV. Ćwiczenia równoważne: na kładce (łacie ławki) pochód dostawny w bok w lewo (pr.).

VIII. Osnowa.

I. *a)* Napon w post. skrzyżnej — wytrzymaj + rzut ramion w górę;
b) nogę podnieś + przenieś + opuść;
c) wypad wprzód.

II. Skłon napięty w post. wykr. + napon — skłon wprzód.

III. Pochody w zwiesz. wolnem:
a) pochód w bok;
b) ,, wstecz;
c) ,, wprzód.

IV. Ćwiczenia równoważne: na kładce (łacie ławki) pochód w bok w lewo (pr.) ze skrzyż. nóg w przodzie.

V. } W leżeniu postaw. na ławce — przodem: skłon wstecz, r. n. b.
VI. } W leżeniu postaw. na ławce — tyłem: podn. nóg.
VII. } W leżeniu postaw. na ławce bokiem: podn. nóg.
VIII. Skok w kolumnie na miejscu z różnych postaw:
1. napon w post. rozkrocznej (wykrocznej skrzyżnej);
2. kucznij;
3. skok na miejscu z powrotem do kuczki w postawie zasadnej;
4. napon;
5. postawa zasadna;
6. postawa rozkroczna (wykroczna — skrzyżna).
IX. Głęboki oddech.

V. } W leżeniu wolnem na ławce — przodem: skłon wstecz, r. n. b.
VI. } W leżeniu wolnem na ławce — tyłem: podn. nóg.
VII. } W leżeniu wolnem na ławce — bokiem: podn. nóg.
VIII. Skok w kolumnie z miejsca z różnych postaw:
1. napon w post. rozkrocznej (wykrocznej - skrzyżnej;
2. kucznij;
3. skok wprzód z powrotom do kuczki w postawie zasadnej;
4. napon;
5. postawa zasadna;
6. postawa rozkroczna (wykroczna — skrzyżna).
IX. Głęboki oddech.

IX. Osnowa.

I. *a)* Napon w post. zasadnej — wytrzymaj + rozchylaj pięty;
b) nogę podnieś wprzód + skurcz + opuść;
c) przysiad + rozkrok (skokiem).
II. Skłon napięty — wytrzymaj — napony.
III. Zwieszenia na krążniku:
a) krążenie w lewo;
b) ,, w prawo.
IV. Ćwicz. równ.: na kładce (łacie ławki) pochód wstecz z pomocą.
V. } Jedna noga na ławce — tyłem do ławki: skłon wprzód } rzut ram. w górę.
VI. } Jedna noga na ławce — przodem do ławki: skłon wstecz } rzut ram. w górę.
VII. } Jedna noga na ławce — bokiem do ławki: skłon w kok } rzut ram. w górę.
VIII. Skok wgłąb z postawy na szczeblu dr. szwedzkiej:
a) Skok przodem } z 1. 2. 3. 4 szczebla dr. szwedz.
b) ,, tyłem } z 1. 2. 3. 4 szczebla dr. szwedz.
c) ,, bokiem } z 1. 2. 3. 4 szczebla dr. szwedz.
IX. Głęboki oddech.

X. Osnowa.

I. *a)* Nap. w p. z. — wytrz. + rozchyl pięty + rzut. ram. w górę;
b) nogę podnieś w bok + skurcz + opuść;
c) przysiad + wypad w bok.
II. Skłon napięty w rozkroku — wytrzymaj — napony.
III. Zwieszenia na drążku: zwiesz. leżąc na podudach.
IV. Ćwicz. równ.: na kładce (łacie ławki) pochód wstecz bez pomocy.
V. } Podpór postawny na ławce — przodem } podnoszenie nóg.
VI. } Podpór postawny na ławce — tyłem } podnoszenie nóg.
VII. } Podpór postawny na ławce — bokiem } podnoszenie nóg.
VIII. Woltyże okroczne na siodełku szwedzkiem.
IX. Głęboki oddech.
(C. d. n.). *E. C.*

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.

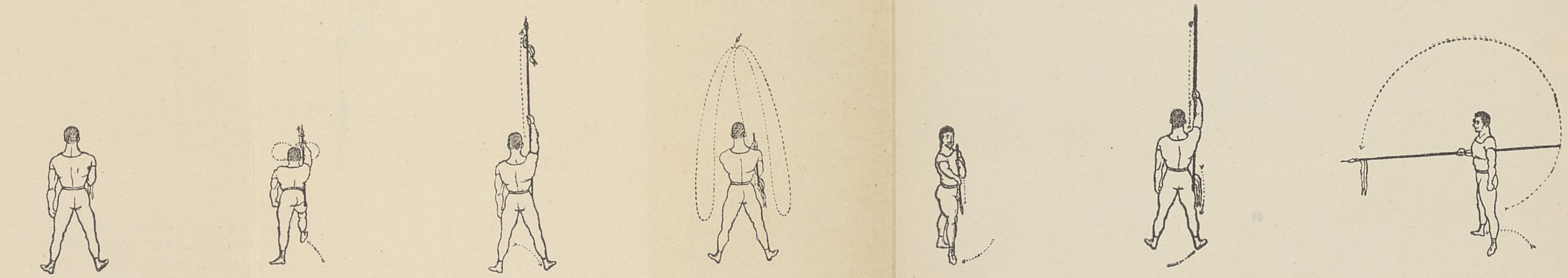
ĆWICZENIA LANCĄ

ułożył

SZCZĘSNY RUCIŃSKI.

Postawa pierwotna: rozkroczna, położenie lancy różne, takt: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, (10) każde ćwiczenie 4 razy.

Obraz I.



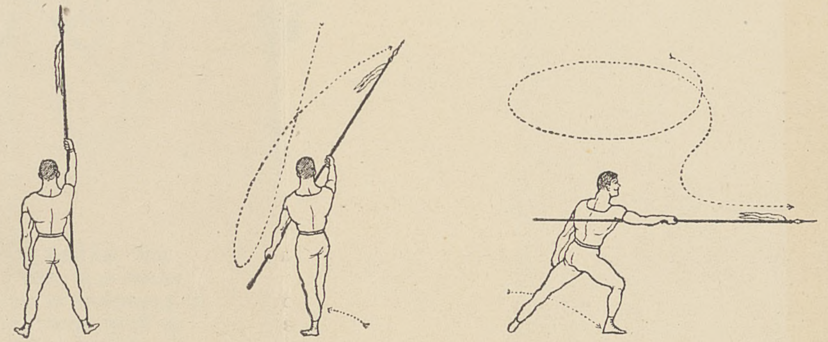
Do ataku broń

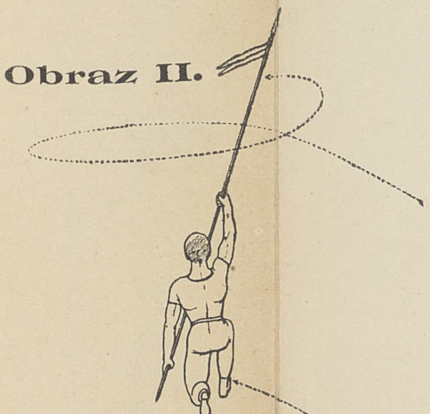
Ósemka pchnięcie w przód
1. Lewe półósemki zaczynając łukiem dolnym
2. Prawe półósemki zaczynając łukiem górnym
3. Pchnięcie w przód — wypad prawą w przód

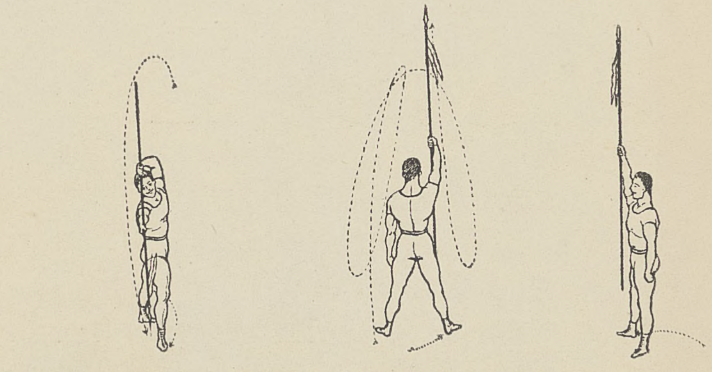
Młyniec pionowy po lewej i prawej stronie, pchnięcie w stecz
4. Prawe ramię w pion — prawą nogą rozkrok
5. Młyniec pionowy po lewej stronie
6. Młyniec pionowy po prawej stronie
7. Lanca pod prawą pachę grotem w stecz — przechwyt praworącz
8. Pchnięcie wstecz w poziom z pomocą lewej ręki podchwytem — ¼ obr. w prawo na lewej pięcie do wypadu w bok zwrot głowy w kierunku grotu.

Powrót do postawy pierwotnej z ¼ obrotu w lewo.
9. Prawe ramię w pion grotem w dół — ¼ obr. w lewo na l. pięcie do postawy rozkrocznej.
10. Okręg czelny w lewo—lanca pod pachę grotem w przód z przechwytem — ¼ obrotu w lewo na lewej pięcie do postawy rozkrocznej.

Obraz II.



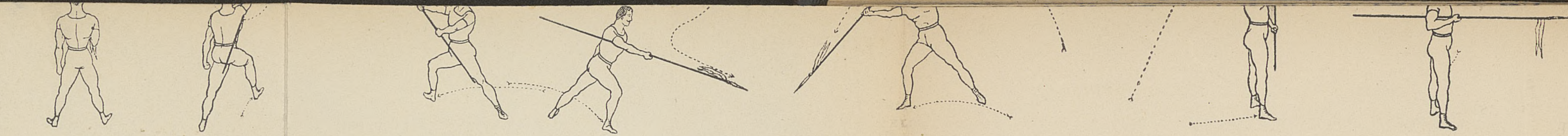




Ramię z lancą w pion

1. Młyniec pionowy po lewej stronie do:
2. Krycie śród—wykrok prawonóż.
3. Młyniec poziomy w prawo pod pachę
4. Pchnięcie w prawo w bok wypad prawą w bok —
5. Młyniec pionowy w lewo do:
6. Krycie śród z oparciem tylca o ziemię — wykrok prawą— klęczka lewonóż.
7. Pchnięcie wstecz w dół, łukiem górnym — wypad prawą w bok — ¼ obr. w prawo na lewej pięcie.
8. Młyniec pion. po lewej str., ¼ obr. w lewo na l. pięcie do post. rozkr.
9. Młyniec pion. po prawej stronie.
10. (Prawe ramię w pion) — ¼ obr. w lewo do post. rozkr.

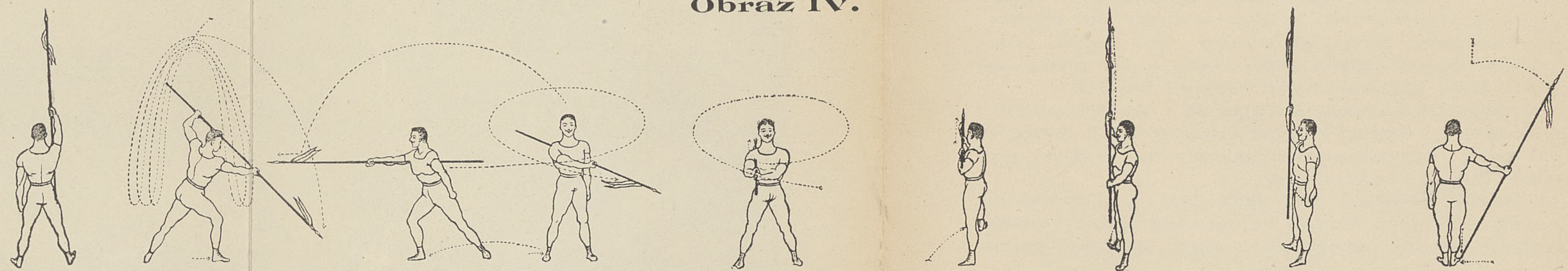
Obraz III.



Do ataku broń

1. Odbicie w prawo skos ze spodu do położenia w pion skos. a zewn.
2. Pchnięcie w pion skos zewn.— $\frac{1}{8}$ obr. w prawo, wypad prawą.
3. Młyniec poziomy w lewo — $\frac{1}{4}$ obr. w lewo na l. pięcie
4. Pchnięcie w pion skos, dochwyt leworącz wypad pr.
5. Młyniec poziomy w prawo $\frac{1}{2}$ obr. w prawo na l. pięcie
6. Pchnięcie poziomo w przód, wypad prawą.
7. Młyniec poziomy w lewo — $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo na l. pięcie
8. Pchnięcie w dół skos z dochwytem leworącz, wypad pr.
9. Lanca w pion oburącz — $\frac{1}{8}$ obr. w lewo na lewej pięcie do postawy rozkrocznej.
10. Lanca do ataku.

Obraz IV.

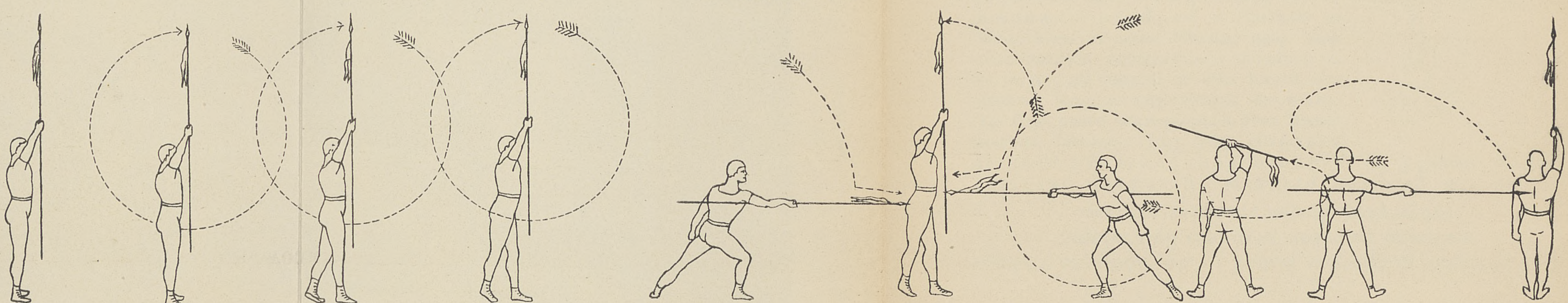


Ramię z lancą w pion

1. Młyniec pion. z l. str.
2. „ „ „ pr. „
3. „ „ „ lew„
4. „ „ „ pr. „
5. „ „ „ l. „
6. Pchnięcie w pr. w bok skośnie w dół, z dochwytem leworącz — wypad prawą w bok.
7. Przenieść lancę, grot górą w płaszczyźnie pionowej czelnej w lewo i pchnięcie w przód — $\frac{1}{4}$ obr. w lewo na l. pięcie, wypad prawą w przód
8. Młyniec poziomy w lewo — $\frac{1}{4}$ obr. w lewo na l. pięcie do postawy rozkrocznej.
9. Młyniec poziomy w prawo i pchnięcie w stecz — $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo, wypad prawą w bok.
10. Lanca w pion oburącz, grot w górę (prawa ręka chwyt odwrotny), przechwyt prawą, lewe ramię opuść — powrót do postawy rozkrocznej.

Z postawy poprzedniej: do nogi broń, lecz bez obrotu.

Obraz V.



Lanca w pion. Postawa pierw.

1. Młyniec pionowy po lewej stronie.
2. Dokończenie młyńca ramię w pion zewnątrz lanca pionowo.
3. Młyniec pionowy po lewej stronie krok prawą (pochód).
4. Młyniec pionowy po prawej stronie krok lewą.
5. Pchnięcie wprzód. Wypad prawą wprzód.
6. Lanca w pion — pr. nogą mały zakrok (na palcach pr. nogi). Młyniec pionowy wstecz po pr. stronie — lanca do ataku $\frac{1}{2}$ obrotu w prawo (na lewej pięcie).
7. Pchnięcie wprzód. Wypad pr. nogą wprzód.
8. Półmłyniec poziomy w lewo $\frac{3}{4}$ obrotu (na palcach pr. nogi) do rozkroku l. nogą.
9. Półmłyniec poziomy w prawo lanca w pr. w bok pod pachę.
10. Lanca w pion — Postawa (prawa do lewej).